



Stundenplan ab 6. März 2023

MONTAG

| | | |
|---|-------------------|-----------|
| Vinyasa Flow Yoga am Morgen, alle Level | 09.30 – 11.00 Uhr | Katharina |
| Kraft und Ruhe Yoga, alle Level (auch Neueinsteiger:innen) | 18.00 – 19.30 Uhr | Katharina |
| Yin Yoga, alle Level | 19.45 – 21.15 Uhr | Katharina |

DIENSTAG

| | | |
|--|-------------------|-----------|
| Vinyasa Flow Yoga (kraftvoll), für Bewegungsfreudige | 18.00 – 19.30 Uhr | Katharina |
| Vinyasa Flow Yoga (kraftvoll), für Bewegungsfreudige | 19.45 – 21.15 Uhr | Katharina |

MITTWOCH

| | | |
|-----------------------------------|-------------------|--------|
| Einzelcoaching | 14.00 – 15.30 Uhr | Tanja* |
| Yoga Lehrer (geschlossene Gruppe) | 16.00 – 17.00 Uhr | Tanja |
| Hatha Yoga kraftvoll, alle Level | 18.00 – 19.30 Uhr | Tanja |
| Hatha Yoga Flow, alle Level | 19.45 – 21.15 Uhr | Tanja |

DONNERSTAG

| | | |
|---|-------------------|-------|
| Hatha Yoga sanft, alle Level (auch mit körperlichen Einschränkungen und in der Schwangerschaft) | 18.00 – 19.30 Uhr | Tanja |
| Hatha Yoga für Yogaerfahrene | 19.45 – 21.15 Uhr | Tanja |

FREITAG

| | | |
|--|-------------------|-------|
| Hatha Yoga am Morgen, alle Level | 09.30 – 11.00 Uhr | Tanja |
| Yoga Therapie Niederlenz (geschlossene Gruppe) | 15.30 – 16.30 Uhr | Tanja |
| Entspannt ins Wochenende, alle Level | 17.30 – 19.00 Uhr | Tanja |

SAMSTAG

| | | |
|------------------------------------|-------------------|------|
| Outdoor Yoga im Sommer, alle Level | 09.00 – 10.30 Uhr | Team |
|------------------------------------|-------------------|------|

SONNTAG

| | | |
|--|-------------------|-------|
| Pranayama und Meditation, alle Level (1 x pro Monat: 29.01.23 / 26.02.23 26.03.23 / 21.05.23 / 18.06.23) | 10.00 – 11.30 Uhr | Tanja |
|--|-------------------|-------|

*Einzelcoaching

- Buchbar nach Absprache, auch andere Zeitfenster möglich 60 Minuten / CHF 120.–
- Die effektivste Form von Yoga
- Ideal zum Starten für Neueinsteiger:innen, auch zu Zweit
- Gezielt auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet